

# Gemüse – Tofu – Auflauf

Zubereitungszeit: 50 min

Möglich für: 1.-10. Woche

## Zutaten

100-180g	Tofu ( siehe Tipp )
100ml	Sojamilch light
250g	Blumenkohl
100g	Brokkoli
50g	Cherrytomaten
1 Mittelgroße	Zwiebel
100g	Blattspinat
1TL	Scharfer Senf
30g	Hefeflocken
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

## Zubereitung

1. Blumenkohl und Brokkoli auftauen lassen oder Röschen von Köpfen abteilen
2. Tomaten halbieren
3. Zwiebel klein würfeln und in einem leicht gefetteten kleinen Topf anbraten
4. 30ml der Milch dazugeben und alles nach Belieben würzen
5. den Tofu in große Würfel schneiden und in den Topf geben
6. den Deckel schließen und auf mittlerer Hitze ca. 10min dünsten, wird frisches Gemüse verwendet ca. 2 EL Wasser hinzugeben

7. die restliche Sojamilch und die Hefeflocken anrühren und noch einmal würzen
8. das Gemüse-Tofu-Gemisch in eine kleine Auflaufform geben und die Tomatenhälften darüber verteilen
9. das Hefeflocken-Sojagemisch darüber gießen und bei 180° Umlauf ca. 35min in den Ofen schieben

## Tipp

- Bitte beachte, dass du beim Tofu auf die Menge des Fleisches aus deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 3ßg abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 120g Tofu. Wenn du Kohlenhydrate in deinem Ernährungsplan vorgesehen hast, iss diese bitte zusätzlich.
- Weiter sollte beim Gemüse beachtet werden, dass die individuelle Menge der Angabe „kohlenhydratarmes Gemüse“ aus deinem Plan an das verwendete Gemüse im Rezept angepasst wird.